HANDBAL în 7

Pe marginea jocurilor din C. C. E.

Cum a cîștigat Rapid București și... de ce a pierdut Dinamo București?

Una caldă, una rece! O splendidă victorie realizată de handbalistele de la *Rapid București* și o înfringere, destul de dureroasă, a dinamoviștilor bucureșteni — iată bilanțul evoluțiilor de duminică ale echipelor noastre campioane în „*Cupa Campionilor Europeni*" la handbal în 7. Succesul feroviarelor noastre era scontat, după jocul bun de la Tg. Mureș. Infringerea dinamoviștilor, în schimb, a produs o surpriză de cel mai mare calibru. Să vedem însă cum s-au petrecut lucrurile, atît la Frankfurt pe Oder, cît și la Leipzig.

TACTICA CEA MAI BUNĂ A DECIS VICTORIA

De la bun început trebuie să arătăm că *Rapid București* s-a pregătit foarte bine pentru acest meci dificil. Antrenorul echipei, prof. *Gabriel Zugrăvescu*, a sesizat atît părțile forte cît și punctele nevralgice ale echipei adverse, indicînd jucătoarelor sale, pe de o parte, să stinjenească aruncările cu elan ale jucătoarelor *Scholz*, *Schilk* și *Schenatzki*, iar pe de altă parte să atace într-un ritm cît mai rapid. Și, după cum ne-a declarat telefonic tov. *Jeni Dumitru*, conducătoarea delegației, handbalistele de la Rapid au procedat întocmai. Pe rînd, *Hedeșiu*, *Coșug* sau *Constantinescu* au marcat cu strictețe jucătoarele de bază ale echipei Lokomotiv, neoferindu-le posibilitatea să acționeze în voie (nici una dintre ele nu a marcat vreun gol). La semicerc însă, ele au fost mai puțin atente, lucru de care experimentata *Noack* a profitat cu promptitudine, marcînd 7 din cele 10 goluri ale formației Lokomotiv.

„*In ceea ce privește jocul în atac* — ne spune tov. *Dumitru*, — *spre surprinderea gazdelor — care se așteptau ca echipa noastră să joace precaut, rapidistele și-au dezvoltat majoritatea acțiunilor într-o viteză debordantă, prinzînd de cele mai multe ori „pe picior greșit" apărarea adversă. Constantinescu, Hedeșiu, Coșug, Hofbauer sau Keul s-au deplasat în permanență, cu o deosebită ușurință, oferind acțiuni mult aplaudate de publicul spectator. Meritul cel mai mare al handbalistelor de la Rapid constă în faptul că ele nu s-au gîndit în nici un moment (cînd conduceau cu un gol sau două diferență) la păstrarea rezultatului, ci au jucat în permanență deschis și spectaculos. Aceasta a decis victoria și calificarea echipei noastre*".

DINAMOVIȘTII AU FOST SURPRINȘI...

...*în primele minute* — ne-a declarat tov. *Tudor Vasile*, observator din partea Federației noastre la acest meci, *de puternicele atacuri ale jucătorilor din Leipzig. Și, pînă cînd jucătorii noștri s-au dezmeticit, gazdele conduceau cu 4—0. Nu trecuseră decît 4 minute de joc și timp pentru refacerea handicapului ar fi fost suficient. Dar, studenții din Leipzig au început să țină mingea minute în șir la fiecare atac, tactică facilitată și de arbitrajul mult prea îngăduitor al cehoslovacului Frantisek Bocek. În această situație, dinamoviștii s-au enervat (numai o dată i-am criticat pentru asta?—n.r.) și, atunci cînd reușeau să intre în posesia mingii se pripeau în finalizarea acțiunilor, ratînd multe ocazii. După pauză, handbaliștii bucureșteni au jucat mai calm, mai organizat și, deși portarul Fischer a salvat în mod excepțional echipa sa de la cîteva situații critice, ei puteau obține cel puțin un rezultat egal dacă arbitrul întîlnirii nu le-ar fi anulat două goluri perfect valabile*".

Activitatea în țară

TR. SEVERIN. Patru echipe feminine și 7 formații masculine au luat parte la faza regională a campionatului republican de juniori la handbal în 7. Pe primele locuri s-au clasat: **Școala Sportivă de Elevi Craiova** (fete) și **Școala Pedagogică** (băieți). **(V. Săndulescu** — coresp.).

CLUJ. La sfîrșitul celor 14 etape ale campionatului raional de handbal în 7, echipa masculină **Știința Cluj** s-a clasat pe primul loc cu 26 puncte, fiind urmată de: C.S.Ș. Cluj cu 24 puncte și Industria Sîrmei C. Turzii cu 20 puncte **(N. Todoran** — coresp.).

PLOIEȘTI. In finala campionatului orășenesc de handbal în 7 masculin, **Petrolul Ploiești** a învins Progresul Ploiești cu scorul de 34—12 (10—2). In întrecerile echipelor feminine și a celor de juniori, primele locuri au revenit formațiilor **Școlii Sportive de Elevi. (Ion Ion** — coresp.).

REȘIȚA. In faza regională a campionatului republican de handbal în 7 pentru juniori s-au înregistrat următoarele rezultate: C.S.O. Reșița — Ș.S.E. Arad 15—8; C.S.O. Reșița — C.S.Ș. Banatul Timișoara 10—9; C.S.Ș. Banatul — Ș.S.E. Arad 14—8. Titlul de campioană regională a revenit formației **C.S.O. Reșița. (P. Bocșanu** — coresp.).

TIMIȘOARA. Iată clasamentele finale ale campionatului de calificare (faza regională) pentru categoria A la handbal în 7: MASCULIN — 1. **C.S.O. Reșița,** 2. C.F.R. Timișoara, 3. Timișul Lugoj, 4. I.C. Arad; FEMININ — 1. **Constructorul Timișoara,** 2. A.S.M. Lugoj, 3. U.T.A.

Faza regională a campionatului republican de handbal în 7 rezervat echipelor de junioare a revenit formației **C.S.Ș. Banatul Timișoara. (Emil Grozescu** — coresp.).

BOTOȘANI. **Victoria Suceava** și **Sănătatea Botoșani** s-au clasat pe primele locuri ale campionatului de calificare pentru categoria A la handbal în 11 (faza regională). In finala masculină, **Victoria Suceava** a învins pe Sănătatea Botoșani cu 10—9 (7—4), iar în cea feminină **Sănătatea Botoșani** a întrecut pe Voința Cîmpulung Moldovenesc cu 3—2. **(M. Varganici** — coresp.).

SIGHIȘOARA. In finala campionatului regional de handbal în 7 masculin s-au înregistrat următoarele rezultate: Chimia Făgăraș — Voința Agnita 18—8 (11—4); Politehnica Brașov — Metalul Copșa Mică 21—20 (13—6); Voința — Metalul 15—14 (8—8); Politehnica — Chimia 16—15 (8—7); Voința — Politehnica 12—11 (8—6); Chimia — Metalul 13—10 (8—8). Datorită unui golaveraj superior, **Chimia Făgăraș** s-a clasat pe primul loc, urmată de Politehnica Brașov și Voința Agnita, care au totalizat același număr de puncte. **(I. Turjan** — coresp.).

SUCEAVA. Intrecînd pe Metalul Rădăuți cu 21—19 și pe Sănătatea Botoșani cu 15—13, echipa Victoria Suceava s-a clasat pe primul loc în campionatul de calificare pentru categoria A la handbal în 7 (faza regională). In întrecerea similară rezervată formațiilor feminine, echipa **Pedagogica Suceava** a învins pe Sănătatea Botoșani cu 6—2 și pe Voința Cîmpulung Moldovenesc cu 2—1, cucerind titlul de campioană regională.

Intrecerile fazei regionale a campionatului republican de handbal în 7 pentru juniori au dat următorii cîștigători: **Pedagogica Suceava** la fete și **Ș.S.E. Botoșani** la băieți. **(C. Alexa** — coresp. regional).

LUPTE

DESPRE ARBITRAJ

Cu prilejul recentelor campionate republicane de lupte clasice seniori — individual — am notat, cu o deosebită satisfacție, creșterea nivelului arbitrajelor prestate. Conducătorii întîlnirilor au trecut cu succes „examenul". Ei au adus astfel o prețioasă contribuție la desfășurarea acestei competiții interne, competiție apreciată ca una dintre cele mai reușite din ultimii ani. Totuși, pe lîngă marea majoritate a arbitrajelor prestate la un bun nivel, au existat și altele cu scăpări. Aceste greșeli nu au afectat lupta pentru titlu, dar uneori au influențat desemnarea celorlalte locuri.

Am rugat pe unul din sportivi — pe dr. RADU MARIUS — să ne spună părerea în legătură cu cele de mai sus.

★

Intrecerile ediției 1961 au fost așteptate cu nerăbdare. Data la care se desfășurau, imediat după terminarea campionatului republican pe echipe, cît și pregătirile minuțioase ne-au făcut să privim cu mult optimism întrecerile. Pentru ca ele să reușească pe deplin, era necesar ca și arbitrii să-și aducă contribuția lor, prin calitatea arbitrajelor. Acest ultim deziderat, spre satisfacția tuturor a fost îndeplinit în mare parte. Spre deosebire de campionatul republican pe echipe — unde arbitrii fie că păcătuiau printr-o severitate prea mare, fie că erau prea îngăduitori față de lupta pasivă — la aceste campionate ei au știut să aprecieze la justa valoare comportarea sportivilor.

In primul rînd, cei care trebuie să le aducă mulțumiri sînt sportivii. Dar pe lîngă mulțumiri, cred că ar trebui să le arătăm și unele lipsuri pe care le-au dovedit cu acest prilej. Indreptîndu-le, ei ne pot oferi în viitor arbitraje de calitate și mai ridicată.

Greșelile comise se datoresc în mare parte lipsei de atenție. Să fiu însă mai concret. La întîlnirea dintre mine și talentatul Mihai Martinescu (Craiova) am fost arbitrat la margine, printre alții, de arbitrii I. Crisnic, I. Staicu și P. Vatrici. Aceștia sînt considerați printre cei mai buni, cei mai imparțiali arbitri. In timp ce eu concuram pe o saltea, pe cealaltă lupta Dumitru Pîrvulescu. Campionul nostru olimpic, prin gama complexă de procedee pe care le aplica, prin fantezia sa creatoare, reținea atenția întregului public. Din păcate, și arbitrii de la salteaua mea, în loc să privească meciul ce le-a fost încredințat, se desfătau privind evoluția celorlalți doi. Eu am reușit să-l aduc pe adversarul meu, în colțul saltelei, într-o poziție periculoasă, care s-a terminat prin tuș. El a stat pe spate cel puțin 3 secunde. Auzind fluierul arbitrului eu am crezut că semnalează tușul și i-am dat drumul. Arbitrul de centru nu a văzut nici el clar faza. A consultat arbitrii de margine. Aceștia au ridicat din umeri. Nici nu puteau să facă altceva. Doar priviseră... două meciuri deodată. In felul acesta nu am avut posibilitatea să particip la întrecerile finale și a trebuit să mă mulțumesc cu un loc IV în clasament.

Cu mai multă atenție din partea arbitrilor aș fi avut dreptul să aspir la un loc mai bun în clasament. Din fericire, greșeli de asemenea natură, provocate de neatenție, au fost foarte rare. Nu-mi amintesc decît aceea a arbitrului de centru V. Bati (Timișoara) în întîlnirea dintre I. Moca (Steaua) și N. Baciu (Steagul roșu).

Am dori ca, pe viitor, arbitrii să dea dovadă de atenție sporită, ajutîndu-ne astfel în întrecerile pe care le susținem pentru ocuparea locurilor fruntașe. Să învingă cine este cel mai bine pregătit.

NATAȚIE

Rapid conduce în „Cupa de toamnă" la polo

Jocurile de polo între echipele de juniori au continuat sîmbătă și duminică la bazinul de la Floreasca. După cum se știe, întrecerea este organizată de comisia orășenească de natație și este dotată cu „Cupa de toamnă". Liderul clasamentului, Rapid, a cîștigat cu 11—4 jocul cu Școala sportivă de elevi nr. 1. Cei mai buni oameni ai feroviarilor au fost Țăranu, Popa și Vasiliu. Aliniind o formație incompletă, Steaua a pierdut la scor (10—0) partida cu Știința. In celelalte jocuri, Clubul sportiv școlar a întrecut Școala sportivă de elevi nr. 2 cu 8—4, iar Progresul a dispus de Dinamo cu 12—3. După cinci etape clasamentul competiției dotată cu „Cupa de toamnă" se prezintă astfel:

1. Rapid	5	5	0	0	39:10	10
2. Progresul	5	4	0	1	29:13	8
3. Cl. sp. sc.	5	3	0	2	39:14	6
4. Știința	4	2	1	0	19:18	5
5. S.S.E. 2	4	2	0	2	17:22	4
6. Dinamo	5	1	2	2	18:29	4
7. Steaua	5	0	1	4	16:40	1
8. S.S.E. 1	4	0	0	4	8:39	0

Duminică au continuat la bazinul Floreasca și partidele dintre echipele de pitici, angrenate în „Cupa 30 Decembrie". Iată rezultatele: Școala sportivă de elevi nr. 1 — Rapid 9—1, Școala sportivă de elevi nr. 2 — Progresul 5—4. Inaintea ultimei etape clasamentul are următoarea înfățișare:

1. Școala sp. de elevi nr. 2	2	2	0	0	16:4	4
2. Școala sp. de elevi nr. 1	2	2	0	0	14:5	4
3. Progresul	2	0	0	2	8:10	0
4. Rapid	2	0	0	2	1:20	0

★

La sfîrșitul acestei săptămîni piscina de la Floreasca va găzdui un important concurs de înot. Este vorba de campionatul de sală al Capitalei rezervat juniorilor și copiilor. Vor lua startul, printre alții, Cristina Balaban, Anca Trohani, Zoe Reznicenco, Monica Munteanu, Mihaela Zarchievici, I. Preda, I. Kende, M. Bucurescu.

A. AXENTE și GH. CIORANU
corespondenți

Colțul specialistului

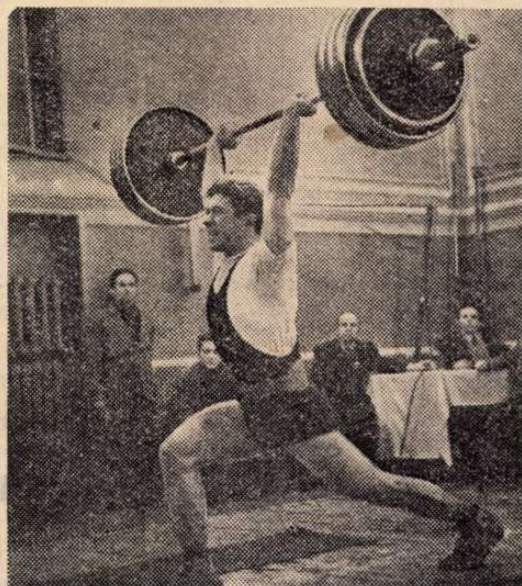
Să îmbunătățim rezultatele halterofililor la „aruncat"

ȘTEFAN PETRESCU
— antrenor emerit —

Cum se pot obține marile performanțe la haltere? Iată o întrebare care ne frămîntă pe noi antrenorii și bineînțeles pe halterofilii dornici să realizeze cît mai multe recorduri și rezultate de valoare. Se știe că la haltere există trei probe clasice (împins, smuls și aruncat) și că în urma adunării rezultatelor la aceste probe se obține un **total**. Pentru ca totalul acesta să aibă o valoare cît mai ridicată este de la sine înțeles că și rezultatele parțiale pe probe trebuie să fie cît mai bune. Practica a arătat că totalul poate fi serios îmbunătățit prin rezultatele la proba „aruncat". Marii performeri mondiali ca Vlasov, Palinski, Bazanovski, Lopatin, Toth și mulți alții sînt excelenți „aruncători" și ridică cu 35—45 kg mai mult la „aruncat" decît la „împins" de pildă. La noi în țară, majoritatea halterofililor fruntași ca Lazăr Baroga, Silviu Cazan, Ion Panait etc. sînt foarte buni la proba împins, ceea ce dovedește că au o forță deosebită și mari posibilități de a obține rezultate excelente la „aruncat". S. Cazan, care împinge 145—150 kg. ar trebui să „arunce" cel puțin 180 kg. dar în realitate el nu realizează la această probă decît cu 10—15 kg mai mult decît la „împins", cea ce este însă foarte puțin. Nu trebuie uitat faptul că proba aruncat se compune din două mișcări distincte. In prima fază se ridică bara la piept, fapt care necesită o mare putere de tragere a barei, (solicitînd în special mușchii picioarelor și ai spatelui). iar a doua parte a mișcării o constituie aruncatul de la piept, care se termină cu fixarea barei deasupra capului, avînd brațele complet întinse (aceasta solicită forța picioarelor și o rapidă intrare sub bară). Lazăr Baroga, de pildă, datorită **tehnicii și supleții de care dispune,** execută foarte bine aruncatul de la piept, în schimb el este destul de slab în ceea ce privește ridicarea barei la piept, din cauza insuficientei forțe, a slabei dezvoltări mușchiulare în regiunea șoldurilor și în partea inferioară a spatelui.

Credem că unele sfaturi tehnice date halterofililor noștri în ceea ce privește „aruncatul" ar fi deosebit de utile în obținerea unor rezultate din ce în ce mai bune.

La antrenamentul pentru aruncat trebuie să se acorde atenție la așezarea și întoarcerea simultană a coatelor, la o corectă poziție de plecare cu haltera pe piept (picioarele depărtate, vîrfurile în afară, pieptul ridicat, spatele drept); la executarea perfectă a semigenuflexiunii înaintea aruncatului de la piept (semigenuflexiunea se execută cu sprijinirea pe toată talpa, deoarece trebuie evitată îndoirea sau înclinarea corpului); la direcția corectă a halterei atunci cînd a fost aruncată de la piept. Halterofililor cărora le este greu să ridice haltera la piept, în afara perfecționării tehnicii le este necesară dezvoltarea forței de „tragere". Pentru rezolvarea acestei probleme se recomandă exerciții ca: ridicarea halterei la piept fără fandare, „tragerea" halterei atît cu smucire cît și fără, ridicarea barei la piept din „atîrnat" cu fandare și fără fandare și ridicarea hlterei la piept de pe cutiile de lemn. Forței de tragere trebuie să-i acordăm o atenție deosebită. Nici un sportiv nu va deveni un bun halterofil pînă ce nu-și va dezvolta această forță. Halterofilul care nu execută bine aruncarea de la piept trebuie să-și perfecționeze tehnica și să-și dezvolte forța de aruncare. Exercițiile ajutătoare cu haltera, ca de pildă, aruncarea de la piept de pe suporți, cu și fără fandare, aruncarea de după cap, semigenuflexiunea cu haltera pe piept și pe umeri, sărituri la ladă, ajută la dezvoltarea forței de aruncare.



Halterofilul sovietic Anatoli Jgun, unul dintre cei mai buni halterofili ai lumii, execută corect un „aruncat".

In tehnica aruncatului semnalăm adesea unele defecțiuni, ca, de pildă, ridicarea pe vîrful picioarelor, ridicarea barei mai jos de umăr, flexiunea gambelor prea accentuată, înclinarea corpului înainte etc. Toate aceste greșeli trebuie observate și remediate, pe loc, de antrenori, pentru ca mișcarea să nu se învețe în mod greșit.

Aruncatul necesită mari eforturi de voință, cu atît mai mult cu cît antrenamentul se face cu greutăți semimaxime și maxime. De aceea, antrenamentul pentru aruncat trebuie să se execute la începutul ședinței, imediat după încălzirea generală și specială, adică atunci cînd sportivul este în plină dispoziție. Pentru antrenamentul la „aruncat" (în perioadele dinaintea concursurilor) se recomandă pregătirea cu variante care să cuprindă greutățile de bază de 6—8 serii a 2—3 repetiții. Aceste variante pot fi repetate luni, miercuri și vineri, apoi cînd sportivul simte că forța mușchiulară a crescut, el își concentrează atenția asupra tehnicii ridicării la piept și a aruncatului de la piept.

Această pregătire specială numai pentru „aruncat" va contribui în mare măsură și la ridicarea performanțelor la „împins" și „smuls". Totuși, trei antrenamente de bază pe săptămînă nu sînt suficiente pentru creșterea rezultatelor. Antrenamentele numai cu haltera nu vor ajuta pe sportivi să-și dezvolte viteza și rezistența necesară, să-și întărească sistemul circulator și aparatul respirator. Și toate aceste calități sînt neapărat necesare pentru realizarea performanțelor înalte. In afara antrenamentelor de bază, halterofilii trebuie să introducă în programul lor exerciții cu greutăți de mînă, să facă plimbări, alergări, sărituri, să joace volei, baschet și iarna să schieze și să patineze.

BOX

C. S. O. Baia Mare — Voința București 20-15

BAIA MARE (prin telefon). — In Sala sporturilor din localitate a avut loc meciul restanță dintre C.S.O. Baia Mare și Voința București, contînd pentru „Cupa F.R. box". La capătul unor dispute dîrze, pugiliștii băimăreni au reușit să cîștige cu 20—15.

V. SASARANU-coresp.